

# ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В СОСТОЯНИИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Ю.Ю. Кучеров* (МГУ имени А.А. Кулешова)

*Науч. рук. А.В. Кучерова,*

канд. пед. наук, доцент

Частота сердечных сокращений (ЧСС) очень важный показатель деятельности сердечной мышцы лыжника-гонщика. Общеизвестно, что систематическое измерение ЧСС в покое дает важную информацию о степени восстановления спортсмена после тренировки или соревнования. Из наблюдений за пульсом в момент поспания естественным путем, а не под звон будильника, можно определить перетренированность на ранней стадии или начало заболевания. Начало заболевания свидетельствует также о снижении иммунитета и самое важное позволяет судить о деятельности эндокринной системы, которая регулирует все процессы восстановления спортсмена.

В ряде публикаций, посвященных изучению деятельности сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков, отмечается значимость исследований посвященных исследованию механизмов вегетативной регуляции деятельности сердца, основанной на анализе вариабельности сердечного ритма. Однако данные исследования можно проводить в лабораторных условиях, что не все возможно организовать в условиях тренировочного или соревновательного процесса. В связи с этим, допускаем возможность контроля за ритмом сердца, в период тренировочного воздействия с помощью пульсометров, которые позволяют оперативно владеть информацией об элементарных функциональных изменениях в деятельности сердца. Ритм сердца очень сильно меняется под воздействием нагрузок, особенно когда эти нагрузки воздействуют на организм,

который еще не успел восстановиться после предыдущей нагрузки. Следовательно, спортсмен может оперативно внести изменения в параметры нагрузки и скорректировать тренировочный процесс.

Мы провели элементарные наблюдения за деятельностью ССС с помощью пульсометра Garmin Fenix 5x. Мы проводили измерения ЧСС в течении 3 суток в период соревнований трех гонок. Анализ показал работу сердца в период гонки и в период отдыха после старта, в период сна, при пробуждении. Анализ данных показателей позволил выявить изменения, которые позволяют анализировать процессы восстановления ССС спортсмена-лыжника.

## **Литература**

1. **Кучерова, А.В.** Профилактика перетренированности лыжников-гонщиков на основе учета интенсивности индивидуальной тренировочной нагрузки / А.В. Кучерова // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 25-летию кафедры физической реабилитации, Минск, 29 марта. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. Т.Д. Поляковой и М.Д. Панковой. – Минск : БГУФК, 2018. – С. 79–82.